

Menüs und Büffets aller Art und aus aller Welt!

SÜSS-SAUERE MÖHRENSUPPE

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	1	Zwiebel	Schälen, halbieren und würfeln.
2	750 g	Möhren	Putzen, schälen und in grobe stücke schneiden.
3	1 EL	Öl	Erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
4	Alle	Möhrenstücke	Zufügen und kurz anschwitzen.
5	500 ml	Wasser	Mit
6	1-2 EL	Gemüsebrühe	Zufügen, umrühren und aufkochen lassen. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und mit dem Stabmixer pürieren.
7	4	Orangen	Auspressen und den Saft mit
8	3 EL	Kokosraspeln	Und
9	Je 1 TL	Paprika Edelsüß, Muskatnussblüte und Salz	In die Suppe rühren.
10	200 ml	Schlagsahne	Zufügen und gut durchrühren.
11	1 Kästchen	Gartenkresse	Vorsichtig vom Sieb abschneiden und auf einem Sieb abbrausen lassen. Alle Kresse mit
12	2 TL	Garam Masala	In die Suppe einrühren.
13	Nach Geschmack	Salz und Pfeffer	Zufügen, falls die Würze noch korrigiert werden sollte.

TIP: Für die „exotisch Variante“ kann die Schlagsahne durch ungesüßte Kokosmilch ersetzt werden. Sowohl der Mengenteil als auch die Zubereitung bleiben gleich.